

DATA	SKŁADNIKI	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	BEZMLECZNA	WYSOKOBIAŁKOWA
01.01.2024	energia (kcal)	1 848	2 027	1 840	2 069
	białko (g)	64,2	67,4	64,5	85,4
	tłuszcze ogółem (g)	89,2	98,3	89,6	100,9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,3	41,6	34,6	38,9
	węglowodany ogółem (g)	211,8	235,1	208,1	220,9
	sacharoza (g)	11,4	13,4	10,6	11,6
	błonnik (g)	37,1	41,4	40,8	40
	sód	2319,3	2 568,1	2268,9	2675,8
02.01.2024	energia (kcal)	1 870	2 033	1 836	2 053
	białko (g)	85,8	93,1	85,4	94
	tłuszcze ogółem (g)	81,8	90,5	78,9	83,6
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,4	41,7	34,5	37,2
	węglowodany ogółem (g)	213,9	228,9	211,9	249,6
	sacharoza (g)	18,6	18,7	18,6	25,7
	błonnik (g)	28,5	30,8	29,2	32,8
	sód	1 524,10	1 915,6	1499,2	1 645,7
03.01.2024	energia (kcal)	1 810	2 027	1 804	2 081
	białko (g)	72,6	76,5	78	79,6
	tłuszcze ogółem (g)	80,9	96	73,1	85,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,2	45,8	33,9	41,6
	węglowodany ogółem (g)	211,2	228,9	223	261,6
	sacharoza (g)	12,7	13,6	10	18,9
	błonnik (g)	29,2	31,7	41,7	30,7
	sód (mg)	1689	1801,4	1 188,9	2017,4
04.01.2024	energia (kcal)	1809	2 060	1 816	2 084
	białko (g)	67,2	74,8	67,3	77,2
	tłuszcze ogółem (g)	86	96,5	81,3	89
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,8	33,5	21	30,3
	węglowodany ogółem (g)	206,7	241,3	216,8	261,1
	sacharoza (g)	14,5	14,8	16,4	21,4
	błonnik (g)	29,2	35,2	29,9	37,7
	sód	2359	2749,5	2358	2712,1
05.01.2024	energia (kcal)	1 912	2 046	1 911	2 093
	białko (g)	78,7	84,2	78,6	85,2
	tłuszcze ogółem (g)	91,2	96,5	91,3	100,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,8	38,2	35,1	35,5
	węglowodany ogółem (g)	206,5	224	205,9	226,2
	sacharoza (g)	26,7	26,9	26,7	27
	błonnik (g)	26,7	29,4	27,2	28,4
	sód	3676,8	3942,2	3669,8	2594,7
06.01.2024	energia (kcal)	1 995	2 049	1 994	2 094
	białko (g)	89,8	95,1	89,9	98,4
	tłuszcze ogółem (g)	80,1	77,6	80,2	82,3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,7	38,5	36,6	38
	węglowodany ogółem (g)	241,6	256,9	241,2	253,3
	sacharoza (g)	31,1	31,2	31	36,7
	błonnik (g)	29,7	31,9	30,1	30,4
	sód	2 566,10	2 790,1	2559,8	2 586,8

<b>07.01.2024</b>	energia (kcal)	1 902	2 045	1 884	2 062
	białko (g)	87,4	91,5	79,7	100,3
	tłuszcze ogółem (g)	73,1	80,4	72,4	84,1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,9	35,4	30,3	33,5
	węglowodany ogółem (g)	232,6	248,5	239,9	235,6
	sacharoza (g)	9,9	10	10,3	10
	błonnik (g)	21,6	23,7	26,4	22,9
	sód	1 825,1	2 044,3	1 469,1	2 091,5
<b>08.01.2024</b>	energia (kcal)	1 819	2 028	1 852	2 075
	białko (g)	66,1	80,1	69,1	80,7
	tłuszcze ogółem (g)	80,1	90	82,3	85,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,4	37,7	35,5	38,5
	węglowodany ogółem (g)	222,2	239,7	222,8	261,7
	sacharoza (g)	33,2	33,3	33,2	46,9
	błonnik (g)	30,5	33	30,5	32,5
	sód	1 988,8	2299	1988,8	2 095,5
<b>09.01.2024</b>	energia (kcal)	1 823	2 005	1 895	2 078
	białko (g)	85,2	93,3	105,1	101
	tłuszcze ogółem (g)	70,6	80,4	67	84,4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	37	32,3	32,9
	węglowodany ogółem (g)	226,7	243,1	231,7	244,1
	sacharoza (g)	18,1	18,2	18,1	18,2
	błonnik (g)	33,9	36,2	35,1	34,8
	sód	1436,3	2256,4	1 876,3	1602,8
<b>10.01.2024</b>	energia (kcal)	1 842	2 044	1 808	2 076
	białko (g)	90,4	97,8	97,8	101,3
	tłuszcze ogółem (g)	90,6	103,3	83,4	95,1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,2	42,7	30,3	37,3
	węglowodany ogółem (g)	182,2	197,6	181,3	221,2
	sacharoza (g)	15,3	15,4	15,3	20
	błonnik (g)	30,3	32,3	40,6	33,6
	sód (mg)	1965	2295	1921,8	1967
<b>11.01.2024</b>	energia (kcal)	1 820	2 016	1 822	2 014
	białko (g)	73,4	79,8	74,7	89
	tłuszcze ogółem (g)	71	83,2	72	81,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	38,6	30,4	33,2
	węglowodany ogółem (g)	238,7	255,2	235,2	249,2
	sacharoza (g)	24	24,9	23,2	24,2
	błonnik (g)	29,9	32,6	34,6	35,3
	sód (mg)	1 268,8	1 513,1	1218,4	1 315,6
<b>12.01.2024</b>	energia (kcal)	1 822	2 028	1 828	2 067
	białko (g)	69,2	73,4	76,7	83,2
	tłuszcze ogółem (g)	80,1	93,4	76,9	91,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,4	45,3	33,2	43,8
	węglowodany ogółem (g)	222,1	240,9	222,4	243,2
	sacharoza (g)	10,1	12,4	10,1	12,4
	błonnik (g)	32,1	34,2	41,5	32,7
	sód	1497,8	1901,4	1469,8	1660,5
	energia (kcal)	1 986	2 072	1 988	2 076

<b>13.01.2024</b>	białko (g)	78,8	81,9	80,1	89,1
	tłuszcze ogółem (g)	73,2	73,9	74,2	76,9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,7	33,8	33,1	35,6
	węglowodany ogółem (g)	268,3	286,5	264,8	272,2
	sacharoza (g)	42,4	42,5	41,6	42,4
	błonnik (g)	33,8	36,9	38,5	33,8
	sód	1 604,6	1 736,7	1554,2	1893,4
<b>14.01.2024</b>	energia (kcal)	1 891	2 043	1 821	2 071
	białko (g)	79,3	88,4	79,2	91,7
	tłuszcze ogółem (g)	82,6	88,6	73,9	87,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,8	36,6	25,2	35,3
	węglowodany ogółem (g)	215,8	232,5	215,7	237,4
	sacharoza (g)	19,6	20,5	19,6	25,2
	błonnik (g)	22,2	24,9	22,2	25
sód (mg)	1 748,3	1 936	1746,5	1 862	
<b>15.01.2024</b>	energia (kcal)	1 928	2 067	1 865	2 084
	białko (g)	80,4	85,1	88	89,2
	tłuszcze ogółem (g)	93	98,8	81,5	96,9
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,3	39,5	37,1	38,7
	węglowodany ogółem (g)	203,9	221,5	205,3	225,7
	sacharoza (g)	9,1	9,3	9,1	14
	błonnik (g)	24,3	25,5	33,7	24,9
sód	1 765	1 911,4	1738,7	1 877,9	
<b>16.01.2024</b>	energia (kcal)	1855	2 055	1 812	2 088
	białko (g)	89,1	90	86,9	103,5
	tłuszcze ogółem (g)	87,6	98,2	79,6	90,4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35	41,1	25,7	35,6
	węglowodany ogółem (g)	189,9	217,1	197,7	229,3
	sacharoza (g)	34,8	40,5	37,4	38
	błonnik (g)	33,4	36,1	33,7	39,3
sód	1409,6	1909,9	1559	1563,4	
<b>17.01.2024</b>	energia (kcal)	1972	2 087	1 938	2 089
	białko (g)	80,9	83,9	80,5	91,4
	tłuszcze ogółem (g)	77,1	82,3	74,2	85,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,3	41,4	36,4	40,9
	węglowodany ogółem (g)	248,6	263,6	246,7	249,1
	sacharoza (g)	18	18,1	18	18
	błonnik (g)	29,5	31,8	30,1	29,5
sód (mg)	1858,5	2081,3	1833,6	1976,9	
<b>18.01.2024</b>	energia (kcal)	1886	2 071	1 912	2 084
	białko (g)	79,8	89,3	82,8	89,3
	tłuszcze ogółem (g)	79,1	89,2	80,9	83,7
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31	35,5	30,9	33,2
	węglowodany ogółem (g)	227,9	242,9	227	258,9
	sacharoza (g)	23,9	24	23,5	27,8
	błonnik (g)	34	35,9	38,7	35,9
sód (mg)	1756	1965,6	1730,8	1847,3	
	energia (kcal)	1817	2 006	1 810	2 069
	białko (g)	95,2	99,9	94,9	112,5

<b>19.01.2024</b>	tłuszcze ogółem (g)	67,3	77,5	67,3	74,4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,3	33,9	30,2	31
	węglowodany ogółem (g)	222,2	244,5	221	253,1
	sacharoza (g)	22,5	23,5	22,1	34,2
	błonnik (g)	35,6	40,2	35,6	39,9
	sód (mg)	1621,7	1 857,9	1 273,2	1 795,4
<b>20.01.2024</b>	energia (kcal)	1893	2 068	1 891	2 068
	białko (g)	84,7	89,9	84,8	92,5
	tłuszcze ogółem (g)	69,4	78,9	69,5	71
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,8	33,3	28,6	29,1
	węglowodany ogółem (g)	239,3	256,9	238,4	272,4
	sacharoza (g)	11,2	11,4	11	14,5
	błonnik (g)	24,4	25,5	25,4	25,9
	sód (mg)	2089,5	2334,7	2076,9	2127,1
<b>21.01.2024</b>	energia (kcal)	1898	2 011	1 893	2 026
	białko (g)	99,6	103,3	99,4	110,6
	tłuszcze ogółem (g)	78,9	83,7	79,3	87,1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,3	39,2	36,1	38,9
	węglowodany ogółem (g)	207,2	222	205	210g
	sacharoza (g)	4,5	4,6	4,5	4,5
	błonnik (g)	22,6	24,6	24,5	23,3
	sód (mg)	1440,9	1 602	1412,9	2 339,8
<b>22.01.2024</b>	energia (kcal)	1 822	2 028	1 828	2 067
	białko (g)	69,2	73,4	76,7	83,2
	tłuszcze ogółem (g)	80,1	93,4	76,9	91,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,4	45,3	33,2	43,8
	węglowodany ogółem (g)	222,1	240,9	222,4	243,2
	sacharoza (g)	10,1	12,4	10,1	12,4
	błonnik (g)	32,1	34,2	41,5	32,7
	sód	1497,8	1901,4	1469,8	1660,5
<b>23.01.2024</b>	energia (kcal)	1 810	2 027	1 804	2 081
	białko (g)	72,6	76,5	78	79,6
	tłuszcze ogółem (g)	80,9	96	73,1	85,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40,2	45,8	33,9	41,6
	węglowodany ogółem (g)	211,2	228,9	223	261,6
	sacharoza (g)	12,7	13,6	10	18,9
	błonnik (g)	29,2	31,7	41,7	30,7
	sód (mg)	1689	1801,4	1 188,9	2017,4
<b>24.01.2024</b>	energia (kcal)	1 891	2 043	1 821	2 071
	białko (g)	79,3	88,4	79,2	91,7
	tłuszcze ogółem (g)	82,6	88,6	73,9	87,8
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,8	36,6	25,2	35,3
	węglowodany ogółem (g)	215,8	232,5	215,7	237,4
	sacharoza (g)	19,6	20,5	19,6	25,2
	błonnik (g)	22,2	24,9	22,2	25
	sód (mg)	1 748,3	1 936	1746,5	1 862
	energia (kcal)	1809	2 060	1 816	2 084
	białko (g)	67,2	74,8	67,3	77,2
	tłuszcze ogółem (g)	86	96,5	81,3	89

<b>25.01.2024</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,8	33,5	21	30,3
	węglowodany ogółem (g)	206,7	241,3	216,8	261,1
	sacharoza (g)	14,5	14,8	16,4	21,4
	błonnik (g)	29,2	35,2	29,9	37,7
	sód	2359	2749,5	2358	2712,1
<b>26.01.2024</b>	energia (kcal)	1 995	2 049	1 994	2 094
	białko (g)	89,8	95,1	89,9	98,4
	tłuszcze ogółem (g)	80,1	77,6	80,2	82,3
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,7	38,5	36,6	38
	węglowodany ogółem (g)	241,6	256,9	241,2	253,3
	sacharoza (g)	31,1	31,2	31	36,7
	błonnik (g)	29,7	31,9	30,1	30,4
	sód	2 566,10	2 790,1	2559,8	2 586,8
<b>27.01.2024</b>	energia (kcal)	1972	2 087	1 938	2 089
	białko (g)	80,9	83,9	80,5	91,4
	tłuszcze ogółem (g)	77,1	82,3	74,2	85,2
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,3	41,4	36,4	40,9
	węglowodany ogółem (g)	248,6	263,6	246,7	249,1
	sacharoza (g)	18	18,1	18	18
	błonnik (g)	29,5	31,8	30,1	29,5
	sód (mg)	1858,5	2081,3	1833,6	1976,9
<b>28.01.2024</b>	energia (kcal)	1 842	2 044	1 808	2 076
	białko (g)	90,4	97,8	97,8	101,3
	tłuszcze ogółem (g)	90,6	103,3	83,4	95,1
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,2	42,7	30,3	37,3
	węglowodany ogółem (g)	182,2	197,6	181,3	221,2
	sacharoza (g)	15,3	15,4	15,3	20
	błonnik (g)	30,3	32,3	40,6	33,6
	sód (mg)	1965	2295	1921,8	1967
<b>29.01.2024</b>	energia (kcal)	1817	2 006	1 810	2 069
	białko (g)	95,2	99,9	94,9	112,5
	tłuszcze ogółem (g)	67,3	77,5	67,3	74,4
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,3	33,9	30,2	31
	węglowodany ogółem (g)	222,2	244,5	221	253,1
	sacharoza (g)	22,5	23,5	22,1	34,2
	błonnik (g)	35,6	40,2	35,6	39,9
	sód (mg)	1621,7	1 857,9	1 273,2	1 795,4
<b>30.01.2024</b>	energia (kcal)	1893	2 068	1 891	2 068
	białko (g)	84,7	89,9	84,8	92,5
	tłuszcze ogółem (g)	69,4	78,9	69,5	71
	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,8	33,3	28,6	29,1
	węglowodany ogółem (g)	239,3	256,9	238,4	272,4
	sacharoza (g)	11,2	11,4	11	14,5
	błonnik (g)	24,4	25,5	25,4	25,9
	sód (mg)	2089,5	2334,7	2076,9	2127,1
	energia (kcal)	1898	2 011	1 893	2 026
	białko (g)	99,6	103,3	99,4	110,6
	tłuszcze ogółem (g)	78,9	83,7	79,3	87,1

<b>31.01.2024</b>	kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,3	39,2	36,1	38,9
	węglowodany ogółem (g)	207,2	222	205	210g
	sacharoza (g)	4,5	4,6	4,5	4,5
	błonnik (g)	22,6	24,6	24,5	23,3
	sód (mg)	1440,9	1 602	1412,9	2 339,8